

**Индивидуальный план работы
Группы Б-2 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения: 13.07.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств;
2. развитие скоростно-силовых качеств;
3. отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 15 мин:

<https://sport.wikireading.ru/6044>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 5 минут	Ходьба на месте ОРУ на месте	2-3 мин. 5-7 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 20 минут	1)Отработка упражнений на чувство мяча (10-15) 2) Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук 3) Отработка упражнений для прыжка 4)планка -Жонглирование -Ведение мяча -Жонглирование -Ведение мяча	10-15 мин.	1) https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK " https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be "& HYPERLINK " https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be "feature=youtu.be 2)выполнять упражнение с задействованием всех частей тела. 3,4, – выполнять планку 30 секунд Прыжки 10 раз по 2 подхода
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

Индивидуальный план работы
Группы Б-2 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.

Дата проведения: 15.07.2020 г.

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи

2. развитие скоростно-силовых качеств;
3. отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 15 мин:

<https://vzsf.ru/tehnika/shtrafnoy-i-svobodniy-udari-v-futbole/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 5 минут	Ходьба на месте ОРУ на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 20 минут	1-Прыжки «Джек попрыгунчик» 2- Воздушные приседания 3- Берпи 4- Велосипед 5-Выпады с выпрыгиванием 6-Отжимания с подъемом руки	20 мин.	Выполняйте упражнения друг иза другом без отдыха. Выполнить 5 подходов. Между подходами отдых 1 - 2 минуты. Техника выполнения смотри по ссылке: https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/ 1-Делаем 15 раз 2- Делаем 15 раз 3- Делаем 10 раз 4-Делаем 15 раз 5- Делаем 15 раз 6-Делаем 10 раз
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

**Индивидуальный план работы
Группы Б-2 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексенко Д. В.**

Дата проведения: 17.07.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. ведение мяча;
2. развитие скоростно-силовых качеств;
3. отработка технических приемов;

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 15 мин:

<https://vzsf.ru/tehnika/trenirovka-futbolnogo-vratarya/HYPERLINK>

["https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/"](https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/)

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 5 минут	Ходьба на месте ОРУ на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 20 минут	1-приседания 2-выпады назад 3- отжимания 4-пресс 5-велосипед	20 мин.	1-приседания 2-выпады назад 3-отжимания 4-пресс 5-велосипед Делаем 2 подхода подряд. Отдых между подходами 1 минута Техника выполнения смотри по ссылке: 1- Делаем 15 раз https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1 2-Делаем по 7 раз на каждую ногу https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=2 3- Делаем 10 раз https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9 4-Делаем по 20 раз https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ 5-Делаем по 15 раз на каждую ногу https://giphy.com/gifs/pressvelosiped-hrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenievelosiped.html
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

